Wizyt. WALERJAN SIKORSKI

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Odbitka z Encyklopedji Wychowania

NAKŁADEM „NASZEJ KSIĘGARNI" SPÓŁKI AKCYJNEJ
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO. WARSZAWA, 1936.

Wizyt. WALERJAN SIKORSKI

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Odbitka z Encyklopedji Wychowania

NAKŁADEM „NASZEJ KSIĘGARNI" SPÓŁKI AKCYJNEJ
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO. WARSZAWA, 1936.

Zakł. Graf. „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, Sienna 15.

POGLĄD HISTORYCZNY.

1. Starożytność. Wychowanie fizyczne było zawsze związane z warunkami życia danego społeczeństwa i poziomem jego kultury. U człowieka pierwotnego i społeczeństw, stojących na niższym poziomie, ograniczało się ono do zmechanizowanych ćwiczeń utylitarnych, niezbędnych w walce, oraz do zabaw i tańców, związanych z uroczystościami rodzinnemi i publicznemi.

Pierwowzór wychowania fizycznego w głębszem znaczeniu, t. j. ćwiczeń fizycznych, mających wyraźny wpływ na psychikę, dali Hellenowie, którzy w myśl Arystotelesa dążyli przez dobrze obmyślane ćwiczenia do uzyskania „gibkości i pięknej postawy, harmonijnego rozwoju całego ciała, poczucia piękna wobec formy ruchu, zdecydowania i odwagi". Arystoteles stwierdza, że ćwiczenia te przygotowywały młodzież do „praktycznych cnót, koniecznych w publicznem życiu". Stwierdza również, że dobry dobór obok celowego zestawienia ćwiczeń ma widoczny wpływ na poczucie piękna, gdyż „pięciobojowcy to najpiękniejsi ludzie, ponieważ ciało ich jest rozwinięte pod względem siły, zręczności i szybkości". Prawdziwość powyższych twierdzeń udowodnili Grecy w życiu społecznem (podczas pokoju i wojen) i w swej sztuce. Rozkwit Grecji idzie w parze z rozwojem wychowania fizycznego, jej chylenie się ku upadkowi ze zwyrodnieniem igrzysk.

Rzymianie o psychice żołnierzy-zdobywców bardziej cenili ćwiczenia utylitarne, zaprawiające bezpośrednio do boju, a więc bieg, skok wdal i wzwyż, rzuty oszczepem do celu, szermierkę i jazdę konno. Prócz tego młodzież uprawiała grę w piłkę i oddawała się z zamiłowaniem pływaniu. Ćwiczenia młodzieży żeńskiej ograniczały się do gry w piłkę i tańców. Tańce znane były również młodzieży męskiej. W igrzyskach brała udział młodzież rzymska dopiero za cesarza Augusta. Usunął on dotychczasowe zbrodnicze widowiska gladjatorów - niewolników, wprowadzając na ich miejsce łowy na grubego zwierza i zmodyfikowane walki gladjatorskie młodzieży rzymskiej pomiędzy sobą lub też z dzikiemi zwierzętami na arenie cyrkowej. Chodziło mu o wyrobienie zdecydowanego żołnierza dla armji, co też w zupełności osiągnął.

2. Czasy średniowieczne i nowsze. Z wprowadzeniem chrześcijaństwa rozwija się kierunek ascetyczny, polegający na umartwianiu się w myśl zasady, „że duch powinien się rozwijać kosztem ciała i że umartwianie się jest najlepszym środkiem przeciw zmysłowości". To też asceci byli wrogami wszelkich starań o własne cia-

ło, a tem samem byli wrogami ćwiczeń fizycznych. Podtrzymywał je natomiast stan rycerski, na którego barkach spoczywało bezpieczeństwo obywateli. Ćwiczenia fizyczne mieszczaństwa wieków średnich ograniczają się do ćwiczeń, związanych z obroną z poza murów miasta, i do zabaw i gier rozrywkowych. Włościaństwo pielęgnuje tradycyjne zabawy, gry i korowody z pląsami, lub uczestniczy w łowach swego pana, a także poluje samodzielnie. Mimo to ascetyczny kierunek wywarł wyraźne piętno na wychowaniu i stanie organizmów nietylko w wiekach średnich, ale wpływ jego przeciągnął się do czasów najnowszych, pomimo kilkusetletniego przeciwdziałania pedagogów humanistów (Pietro Paolo Vergerio, Vittorino da Feltre, Hieronymus Mercurialis, Michel de Montaigne) i dzielnych reformatorów wychowawców (Jan Amos Komensky, John Locke, Jean Jacques Rousseau, Pestalozzi). W miejsce ascetycznej zasady umartwiania ciała zaczęła się przyjmować stopniowo nowa zasada, głoszona przez Rousseau'a, że „im silniejsze ciało, tem jest bardziej posłusznem narzędziem woli, im słabsze, tem bardziej chce woli rozkazywać" (początek drugiej połowy XVIII wieku).

3. Gutsmuths i Jahn. Działalność wspomnianych reformatorów - wychowawców wywarła zdecydowany wpływ na ówczesny oświecony ogół, co odzwierciadliło się w ówczesnem szkolnictwie prywatnem, w szczególności w szkole średniej Salzmanna w Schnepfentalu w Turyngji. Tam wśród gór i lasów daje początek nowoczesnej gimnastyce wychowawczej nauczyciel języka francuskiego i geografji Jan Krzysztof Fryderyk Gutsmuths[1]). Ćwiczenia odbywają się wyłącznie na wolnem powietrzu. Ograniczają się one początkowo do zasobu ćwiczeń greckich. Po kilku latach działalności twórczy umysł Gutsmuthsa znacznie je wzbogaca. Wpływ Gutsmuthsa nie zdołał się w Niemczech rozszerzyć głównie wskutek wypadków wojennych, z któremi łączy się działalność polityka i patrjoty a zarazem „ojca gimnastyki niemieckiej" Fryderyka Ludwika Jahna. Stworzył on system gimnastyki przyrządowej, mający wzmocnić a zarazem wyrobić odwagę i wytrzymałość starszej młodzieży, i w ten sposób przygotować nieustraszonych żołnierzy przeciw armji Napoleona. Fr. L. Jahn potrafił wprawdzie natchnąć młodzież duchem dzielności, system niemiecki jednak, pełen błędów widocznych ze stanowiska anatomiczno - fizjologicznego, nie zdołał się nigdy przekształcić z gimnastyki towarzyskiej w gimnastykę wychowawczą. W gimnastykę taką rozwinęła się natomiast gimnastyka Gutsmuthsa, lecz poza granicami swej ojczyzny. Zaniedbana w Niemczech, dostała się za pośrednictwem Nachtegalla do Danji. Założył on w roku 1804 pierwszy w świecie wojskowy instytut gimnastyczny w Kopenhadze, a wkrótce potem cywilny, i wprowadził obowiązkową gimnastykę do szkół. Wprawdzie po śmierci Nachtegalla wychowanie fizyczne upadło, ale wskrzesza je wola narodu duńskiego po klęsce w roku 1864. Zjawisko to powtarza się zresztą w dziejach kilkakrotnie. Widzimy je we Francji po klęsce 1870 r. Widzimy je w Polsce po ostatniem powstaniu 1863 r. (założenie „Sokoła" 1867). Widzimy je również obecnie po wojnie światowej w Europie, i to zarówno w państwach zwycięskich, jak i zwyciężonych.

4. P. H. Ling. Z gimnastyką Gutsmuthsa zapoznał się wielki patrjota szwedzki o genjalnym umyśle Piotr Henryk Ling podczas swych studjów na uniwersytecie w Kopenhadze. Ling studjował języki i historję. Dzięki swym studjom i pod wpływem najbliż-

[1]) J. K. Fr. Gutsmuths wydaje „Gimnastykę dla młodzieży" i „Gry dla ćwiczenia i odpoczynku ciała i duszy".

szego otoczenia zapragnął wskrzeszenia w swej ojczyźnie dawnego ducha bojowego. Sądził, że najskuteczniej będzie pracować dla tej idei, opierając wychowanie fizyczne o podstawy naukowe i propagując je wśród szerokich warstw społeczeństwa. W doborze ćwiczeń kierował się zasadą, że „ruch, któryby w swej przyczynie i dodatnich skutkach nie dał się udowodnić na zasadach anatomji i fizjologji, nie jest ruchem gimnastycznym, lecz bezpożyteczną, a bardzo często szkodliwą zabawką". Głosi, że stosując ćwiczenia, powinno się mieć „całość organizmu na względzie, a nie poszczególne części jego", przyczem radzi oględność w stosowaniu ćwiczeń, gdyż „organizm niećwiczony nie rozwija się należycie, ale ćwiczony nadmiernie marnieje". Twierdzi wprawdzie, że najlepszym przyrządem jest ciało ludzkie, lecz przyrządy uwzględnia. D o s t o s o w u j e j e jednak do organizmu ludzkiego i potrzeb życiowych, w przeciwieństwie do systemu Fr. L. Jahna, w którym organizm musiał się dostosowywać do przyrządów, i to przeważnie bez związku z techniką pokonywania przeszkód, nadarzających się często w życiu żołnierza i żeglarza. Dzieło Linga rozwija się i rozpowszechnia od przeszło stu dwudziestu lat. Współcześnie niema państwa o wyższej kulturze, w któremby twórczość Linga nie wywarła wpływu na wychowanie fizyczne, nie wyłączając Anglji, odwiecznej propagatorki gier i sportów. Polska należy do rzędu państw, poza państwami skandynawskiemi, propagujących najgorliwiej wychowanie fizyczne na zasadach systemu Linga.

5. Zabawy, gry i inne współczesne kierunki wychowania fizycznego. Dzieło Linga obejmuje głównie gimnastykę i to g i m n a s t y k ę z d r o w o t n ą i l e c z n i c z ą. Rozwój z a b a w i g i e r r u c h o w y c h oraz sportów przypadł natomiast w udziale Anglji, w której tradycyjne igrzyska przechowały się i rozwinęły w ciągu wieków. Z końcem XVIII i w XIX wieku wskutek szybkiego rozwoju przemysłu widzimy wśród wszystkich warstw społeczeństwa zaniedbanie tradycyjnych zwyczajów, a równocześnie z tem zaniechanie gier i sportów. Na szczęście utrzymały się one i rozwinęły w szkołach średnich, wychowujących synów szlachty i bogatszych mieszczan. Tam też pod wpływem znakomitych pedagogów (Tomasz Arnold, Herbert Spencer) dały tak widoczne wyniki wychowawcze, że stały się godnym wzorem do naśladowania w Niemczech, Skandynawji, a także w Polsce (d r. J o r d a n). Szwecja włącza prócz tego do systemu wychowania fizycznego tańce narodowe (Frithjof Holmgren, prof. Uniw. w Upsali), do czego przyczyniły się rozpowszechnione w Szwecji tańce pochodzenia polskiego, o czem zresztą świadczy ich nazwa (polskan, varsovien). Prócz tego dała Szwecja początek rozpowszechnionej obecnie prawie we wszystkich państwach — państwowej odznace sportowej (idrottsmärke). Wszystkie te działy, obok wycieczek szkolnych, rozpowszechnionych w Niemczech (sieć domów noclegowych), i angielskiego skautingu (gen. Baden-Powell), okazały się koniecznem i wspaniałem uzupełnieniem gimnastyki.

Dzieło P. H. Linga podtrzymali jego następcy (Branting, syn P. H. Linga Hjalmar i inni) z pietyzmem, który nie był jednak wolny od konserwatyzmu, grożącego zasklepieniem się i skostnieniem. Przeciwdziałały temu skutecznie wyniki badań naukowych fizjologów francuskich, E. Mareya i jego współpracownika Demeny'ego, F. Lagrange'a, fizjologa włoskiego A. Mossa, uczonych niemieckich Brauna i Fischera, psychologa Karola Grossa (w zakresie zabaw i gier) i współcześnie fizjologa duńskiego J. Lindharda, lekarza belgijskiego Govaertsa, prof. E. Piaseckiego (badania nad genezą zabaw i gier) i innych. Prócz tego pracuje dzisiaj szereg wybitnych praktyków, których działal-

ność dotyczy już strony dydaktycznej wychowania fizycznego.

6. Polska. W Polsce — podobnie jak w innych państwach — rozwój wychowania fizycznego był w ścisłym związku z całokształtem rozwoju społecznego, uzależnionego od warunków życiowych i wypadków politycznych. Polacy, jako naród wojowniczy, przechodzili podobne stadja przygotowania pod względem sprawności żołnierza-obywatela, z tą różnicą, że Polak - ziemianin brał się najczęściej także do uprawy swej roli. Jako rolnik znajdował rozrywkę w polowaniach i uroczystościach rodzinnych, połączonych z muzyką, tańcami, korowodami i śpiewami (por. „Sobótkę” Kochanowskiego), jako wojownik ćwiczył się we władaniu bronią, jeździe konnej, gonitwie do pierścienia i wykazywał swą sprawność, stając w szranki (zob. traktaty wojskowe XVI w.). Prócz tego była rozpowszechniona wśród młodzieży szlacheckiej, obok zaprawy bojowej, gra w piłkę (zob. Rey, Górnicki, Kitowicz), wśród mieszczaństwa zaś — ze względu na obronę miast — ćwiczenia strzeleckie (zakładanie „bractw strzeleckich” począwszy od XIV w.). Nawoływania pedagogów humanistów oraz reformatorów-wychowawców pozostały w Polsce dość długo bez echa, pomimo, że jeden z nich, Jan Amos Komensky, jako wyznawca sekty Braci Czeskich, uchodzi przed prześladowaniami religijnemi do Polski i tu przez lat 30 działa piórem i czynem (był kierownikiem gimnazjum w Lesznie). On pierwszy u nas żąda uwzględnienia zewnętrznego i wewnętrznego wyglądu oraz czystości budynków szkolnych, i głosi zasadę, że do wychowania fizycznego ma prawo każde dziecko, bez względu na klasę społeczną, do której należy. W tym celu radzi podzielić dobę na trzy części, przeznaczając 8 godzin na sen, 8 na pracę i 8 na wychowanie fizyczne (ćwiczenia łącznie z pielęgnowaniem ciała). Działalność Komensky'ego była jednak w Polsce przez długi czas oazą na pustyni uprzedzeń stanowych, które przekształcały się zwolna, lecz korzystnie dla życia społecznego w ciągu wieku XVIII, w takich szkołach, jak „Konwikt Szlachecki” (Stanisław Konarski) i wzorowanych na nim szkołach pijarskich i częściowo jezuickich, a przedewszystkiem dzięki doniosłej działalności Komisji Edukacji Narodowej (1773 — 1794).

K o m i s j a E d u k a c j i N a r o d o w e j ujęła w swe ręce całokształt wychowania we wszystkich szkołach i przeprowadziła w nich doniosłe reformy na zasadach, głoszonych przez najlepszych pedagogów Zachodu. Wychowanie fizyczne w szkołach powszechnych i średnich oparto o głęboko przemyślane zasady, a program jego zakreślono tak szeroko, że pełna realizacja jego jest możliwa dopiero w odrodzonej Polsce. Dotyczy on zarówno przygotowania nauczycieli, sposobów propagandy higjeny wśród najszerszych warstw społeczeństwa, oraz doboru ćwiczeń, które „mają się odbywać każdego dnia szkolnego, ile możności na wolnem powietrzu”. Jest to zasada, którą współcześnie tylko w pewnej mierze uwzględniają najnowsze programy ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych wyżej zorganizowanych i w szkołach średnich. Jest jednak wyraźna różnica pomiędzy tamtemi zamierzeniami i początkiem ich realizacji, przerwanej katastrofą narodową, a naszą pracą obecną, którą poprzedziła działalność Tow. Gimn. „Sokół”, dra Jordana i jego naśladowców: Tow. Zabaw Ruchowych we Lwowie, Ogrodów Raua w Warszawie, liczne wyjazdy i studja zagranicą (począwszy od roku 1900) i którą współcześnie poparł osobistym wpływem Marszałek Piłsudski (organizacja Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, oraz powołanie Naukowej Rady Wychowania Fizycznego).

CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

7. Wychowanie fizyczne w całokształcie zagadnień pedagogicznych. Możnaby powiedzieć, że nieubłagane prawo przyrody krzywdzi człowieka, każąc mu przygotowywać się do walki o byt przez trzecią część jego życia, podczas gdy zwierzęta wyższego rzędu zużywają na ten cel znacznie mniej czasu. Lecz gdy się zastanowimy, jak bardzo wszechstronne musi być to przygotowanie, zwłaszcza u ludzi, mających zająć bardziej odpowiedzialne stanowiska, przyjdziemy do przekonania, że ten długi (gdyż bardzo skomplikowany zwłaszcza pod względem duchowym) rozwój jest konieczny. W przyszłości, wobec dalszego rozwoju wiedzy, okres przygotowawczy musiałby się stopniowo przedłużać. Przedłużaniu takiemu można do pewnego stopnia przeciwdziałać przez umiejętne wykorzystanie czasu, dzięki dobrej organizacji pracy. To też dobra myśl przewodnia w organizacji szkolnictwa, planowość i systematyczność są jakby busolą, ułatwiającą orjentację w kształceniu i wychowywaniu dziatwy i młodzieży.

Żyjemy w okresie reformy szkolnictwa. Nowa struktura szkolnictwa łączy się z nowemi zasadami ustrojowemi, które w myśl ustawy „mają Państwu ułatwić organizację wychowania i kształcenia ogółu na świadomych swych obowiązków i twórczych obywateli Rzeczpospolitej, obywatelom tym zapewnić jak najwyższe wyrobienie religijne, moralne, umysłowe i fizyczne oraz jak najlepsze przygotowanie do życia". Znając warunki współczesnego życia, wiemy, że samo kształcenie, t. j. przekazywanie „dorobków kultury" poprzednich pokoleń, nie może wystarczyć jako „przygotowanie do życia". Równocześnie z rozszerzeniem zasobu wiedzy konieczny jest rozwój samodzielności i twórczości, i to tak dalece, że chętnie godzimy się na określenie wartości człowieka tem, co on zdziałał, przyczem w ocenie na pierwszem miejscu stawiamy wyniki pracy samodzielnej, a zwłaszcza twórczej. Ta samodzielna i twórcza działalność powinna się oprzeć nietylko o wszechstronne wyrobienie umysłowe i religijno-moralne, lecz r ó w n o c z e ś n i e o w y c h o w a n i e f i z y c z n e. Coraz częściej się bowiem zdarza we współczesnem życiu umysłowem, że działalność jednostki wymaga większych wartości psychofizycznych, a więc odporności organizmu, wytrwałości i wytrzymałości, zdecydowania i odwagi, a nawet różnych sprawności fizycznych. Dowodem tego są chociażby podróże naukowe, zmierzające do rozszerzenia zakresu wiedzy ludzkiej. Obfitują one najczęściej w liczne przygody, wymagające samodzielnego i zdecydowanego działania. Również w życiu codziennem zbyt liczne mamy przykłady, że jednostki o bardzo wartościowych umysłach i charakterach ulegały w walce z przeciwnościami z powodu niewystarczającej odporności organizmu lub małej sprawności fizycznej.

8. Znaczenie wychowania fizycznego dla rozwoju osobowości. Z powyższych względów nie wyodrębniamy wychowania fizycznego w osobny dział, lecz uważamy je niejako za c z ę ś ć „o r g a n i c z n ą" k s z t a ł c e n i a i w y c h o w a n i a. To też termin „wychowanie fizyczne" odnosi się mniej do celu, a bardziej do stosowanych w wychowaniu fizycznem środków (chemicznych, fizycznych, psychicznych), pomiędzy któremi przeważają środki fizyczne. Uzyskane tą drogą wartości fizyczne ułatwiają młodzieży zdobywanie wartości duchowych. Do tych wartości fizycznych należy przedewszystkiem zdrowie, które jest uzależnione od zgodnej współpracy zdrowych organów. Ponieważ funkcjonujące organy potrzebują dla siebie dobrych warunków, staramy się nie-

tylko o czystość ciała, powietrza i całego otoczenia, nietylko o dobre odżywianie, oraz o dobry stosunek pomiędzy pracą, odpoczynkiem i wypoczynkiem, lecz również o dobrą postawę i wystarczającą ruchomość w stawach. Ważna jest zwłaszcza ruchomość w tych stawach, w których się odbywają ruchy oddechowe. Dążność do dobrej postawy jest w bezpośrednim związku z doborem ściśle określonej formy ruchu. Powinien on mieć dodatni wpływ na organy wewnętrzne i na wszechstronną sprawność fizyczną, a równocześnie na wolę, t. j. na jej trwałość i samodzielność, a także na spostrzegawczość, ufność w swe siły i odwagę. Mylne jest więc stanowisko, ograniczające cele wychowania fizycznego do zdrowia i sprawności fizycznych. Są to bowiem wartości bezpośrednie, które nie mogą pozostać bez pośredniego wpływu na wartości duchowej natury. Zdrowie łączy się najczęściej z wytrwałością, a zwłaszcza wytrzymałością, ułatwiającą zdobywanie wartości intelektualnych. Zdrowie, piękna postawa i czysty ruch mają wpływ na poczucie estetyczne. Zdrowie i sprawność fizyczna umożliwiają oddawanie się sportom i wycieczkom, które dają młodzieży wiele zdrowego zadowolenia wewnętrznego i uodporniają ją zarazem moralnie, głównie przez zainteresowanie pięknem przyrody. Ograniczanie wpływu wychowania fizycznego do korzyści wyłącznie fizycznych lub technicznych może mieć uzasadnienie tylko w odniesieniu do pracy bezplanowej lub zmechanizowanej i pozbawionej pierwiastków wychowawczych. Podobne zabiegi jednak, chociażby były technicznie bardzo celowe (np. specjalizacja w biegu maratońskim, rzucie młotem i t. p.), niewiele mają wspólnego z wychowaniem fizycznem. Jedną z głównych jego cech bowiem jest wszechstronny rozwój u młodzieży tych właściwości psychofizycznych, któreby jej ułatwiały zdobywanie życiowo ważnych wartości duchowych. Wychowanie fizyczne jest zatem na usługach wychowania ogólnego; lecz usługi te są niezbędne. Mają one bowiem pośredni wpływ na zdrową myśl i wartościowy, a niekiedy nawet twórczy czyn.

ŚRODKI STOSOWANE W WYCHOWANIU FIZYCZNEM

9. Gimnastyka rozporządza bogactwem ruchów, przemyślanych na podstawie anatomji i fizjologji, a ostatnio również na zasadach psychologji. Ruchy te zestawia się według ich stopnia trudności, a w lekcjach stosuje się je w ten sposób, aby w sumie swej przeciwdziałały ujemnym wpływom życia szkolnego, wpływały na harmonijny rozwój wszystkich mięśni, a także miały dodatni wpływ na stawy, nerwy i czynności wegetatywne. Przeciwdziałanie ujemnym wpływom polega przedewszystkiem na wydłużeniu mięśni nadmiernie przykróconych, a przykróceniu nadmiernie wydłużonych. Łączy się to z odzyskaniem ruchliwości w stawach, w których się odbywa czynność oddychania. Stwarza się przez to lepsze warunki dla funkcyj fizjologicznych, a więc krążenia krwi, odżywiania i wogóle przemiany materji, a prócz tego dzięki zwiększonej ruchliwości w stawach zyskuje się na gibkości.

Powyższy cel osiąga się przez t. zw. ćwiczenia kształtujące mięśnie. Niezawsze jednak nawet harmonijny rozwój ciała łączy się z potrzebną w życiu sprawnością fizyczną. To też posługujemy się innym rodzajem ćwiczeń, mających wpływ na doskonalenie ruchu i rozwój zdolności koordynacyjnych. Obok tego ważny jest wpływ na układ nerwowy i to głównie ze względu na konieczną w życiu równowagę duchową, a w związku z tem na skupianie się wewnętrzne podczas wielu ważnych

czynności, jak np. strzelanie lub walka wręcz. Wyraźny wpływ w tym kierunku wywierają ćwiczenia w koordynacji nerwowej, z których najważniejsze są ćwiczenia w reagowaniu na niespodziewanie ukazujące się znaki i ćwiczenia równoważne. Ćwiczenia równoważne prócz tego rozwijają zręczność, gdyż dają wiele sposobności do wykonywania ruchów celowych w trudniejszych postawach równoważnych.

Ćwiczenia kształtujące i w koordynacji nerwowej mają mały wpływ na czynności wegetatywne, które są uzależnione od ruchów bardziej intensywnych i stosunkowo długotrwałych. Do ruchów takich należą przedewszystkiem zwisy, biegi i skoki. Wszystkie powyższe rodzaje ćwiczeń, łącznie z t. zw. ćwiczeniami porządkowemi, wchodzą w skład lekcji gimnastyki, dzielącej się na ćwiczenia wstępne, główne i końcowe. Powinny one być w ten sposób zestawione, by — w myśl zasad twórcy systemu — wpływały „na całość organizmu ludzkiego, zarówno na stronę fizyczną, jak i duchową". Dodatni wpływ sumy tych ćwiczeń zależny jest nietylko od ich dobrze przemyślanego zestawienia, lecz również od samego sposobu przeprowadzania lekcji. Dobre prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych należy wobec tego do najtrudniejszych czynności metodycznych w dziale wychowania fizycznego. To też twierdzenie, jakoby gimnastyka należała do mało interesujących środków w wychowaniu fizycznem, należałoby sprostować uzupełnieniem: jeśli jest prowadzona przez nauczycieli niedoświadczonych, źle przygotowanych lub nie mających w tym względzie potrzebnych uzdolnień.

Obok powyższych zalet, do których należy dodać łatwość doboru ćwiczeń do wieku, płci, stopnia sprawności fizycznej, a nawet różnych warunków i nastrojów dziatwy i młodzieży, ma jednak gimnastyka tę ujemną stronę, że jest prawie zawsze związana z przyrządami gimnastycznemi, a więc z zamkniętą przestrzenią. Wprawdzie możnaby ustawić potrzebne przyrządy gimnastyczne również na boisku, jednakże okazuje się w praktyce, że zarówno dziatwa i młodzież, jak i prowadzący są gimnastyką na boisku mniej zainteresowani. Otwarta przestrzeń bowiem zachęca nas bardziej do swobodnych i samodzielnych zabaw i gier ruchowych, niż do ćwiczeń wprawdzie celowo obmyślanych, lecz wymagających stale skupionej uwagi na rozkazy nauczyciela, a w związku z niemi na dokładność w wykonaniu. Od niej zaś zależy sam wpływ ćwiczeń na mięśnie i stawy, a przez ośrodki nerwowe na wolę.

Z powyższych względów zaczynamy stosować gimnastykę w ściślejszem znaczeniu dopiero od klasy 3 szkoły powszechnej, i to tylko w porze zimnej i dżdżystej. Prócz tego przeplatamy ćwiczenia gimnastyczne ćwiczeniami w reagowaniu na znaki, lub krótkiemi zabawami, a nawet grami, dającemi się przeprowadzić w ciągu 1—3 minut masowo na małej przestrzeni. Równocześnie jednak, doceniając wielką wartość ćwiczeń gimnastycznych, stosujemy je również codziennie podczas ćwiczeń śródlekcyjnych i dziesięciominutowych (zwanych często przedlekcyjnemi), a także przy końcu lekcyj boiskowych, złożonych z zabaw i gier lub ćwiczeń lekkoatletycznych, w formie ćwiczeń „rozruszających" całe ciało i poprawiających postawę.

Pomimo tak wielu zastrzeżeń odnośnie do ćwiczeń gimnastycznych, wartość ich jednak wobec warunków życia kulturalnego jest tak wyraźna, że współcześnie wszyscy trenerzy sportowi posługują się pewnym zasobem ćwiczeń gimnastycznych w przygotowaniu do różnych gałęzi sportu. Czynią to na podstawie doświadczeń, wyrażających się w uzyskanych wynikach. Tem mniej wydaje mi się słuszną propaganda innych działów wychowania fizycznego z pominięciem gimnastyki.

10. Zabawy i gry ruchowe należą do najbardziej naturalnych, najstarszych, a zarazem najbardziej interesujących

form ruchu, uprawianych przez obie płci przez całe niemal życie. Źródło zainteresowania wypływa prawdopodobnie z instynktów ludzkich. Tem źródłem zainteresowania jest u małego dziecka instynkt eksperymentatorski, zniewalający je do ciągłych doświadczeń, u dzieci starszych i młodzieży zaś prócz tego instynkt naśladowczy i bojowy, pod którego wpływem łączą się one w mniejsze gromady, często uzbrojone w kije i kamienie. Gromady takie, niekiedy zorganizowane na wzór wojskowy, walczą z podobnie zorganizowanemi innemi gromadami. Jest to walka bezładna, kończąca się niekiedy nieszczęśliwemi wypadkami. Dalszym jej ciągiem są bijatyki weselne i nożownictwo, rozpowszechnione wśród mętów społecznych. To też upust dla instynktu walki, podtrzymanie go, ale zarazem przeobrażenie w walki dwu równych drużyn, współzawodniczących ze sobą na podstawie tych samych zasad pod kierownictwem sędziego, są ze względów wychowawczych niezbędne. Dlatego to gry, stale i dobrze organizowane, są równie ważne, jak przedmioty naukowe. Już ta jedna korzyść społeczna przemawia za jak najszerszem rozpowszechnieniem zabaw i gier ruchowych. Z powyższą korzyścią łączy się cały szereg innych, ogólnie zresztą znanych, zdrowotnej i wychowawczej natury. Do nich należy: poszanowanie zasad, sprawiedliwość i bezinteresowność, towarzyskość, a prócz wyładowania energji, godziwy odpoczynek po pracy.

11. Sporty dziatwy i młodzieży szkolnej. Mówić o sportach dziatwy szkolnej wydaje się rzeczą niekonsekwentną, a nawet nielogiczną. Wszak występujemy zdecydowanie np. przeciwko bezmyślnym, bo szkodliwym zawodom narciarskim małej dziatwy. W rzeczywistości usportowienie dziatwy i młodzieży nie powinno polegać na zawodach, lecz na stopniowem przyswajaniu wszechstronnych sprawności fizycznych, począwszy od 7 roku życia, przez takie sporty, jak pływanie, saneczkowanie, narciarstwo i łyżwiarstwo, dodając do tego — w okresie pokwitania — doskonalenie form poznanych ćwiczeń, a wkońcu strzelanie, lekką atletykę, ratowanie tonących i wioślarstwo, oraz walkę wręcz. Powyższe sporty dają nietylko wiele sposobności do „wyżycia się" przez wyładowanie nadmiaru energji, lecz także przez nabywanie wszechstronnej sprawności młodzież zyskuje na ufności w swe siły i na odwadze. Odwaga rozwija się przez częste pokonywanie chwilowych obaw, a następnie pogłębia się przez przeświadczenie, że zamiar się uda.

Odkładając kwestję doboru sportów z uwzględnieniem wieku i płci, ich zaprawy oraz współzawodnictwa do następnego rozdziału, ograniczymy się narazie do krótkiej charakterystyki sportów, mających zastosowanie w szkole.

Pływanie jest jednym z najzdrowszych i dla dziatwy najodpowiedniejszych sportów. Odbywa się ono bowiem, o ile tylko woda nie zawiera składników chorobotwórczych, w idealnych warunkach higienicznych, gdyż na powietrzu wolnem od pyłu i najczęściej w słońcu. Pływalń zamkniętych nie możemy w tym wypadku brać pod uwagę, gdyż szkoła korzysta z takich pływalń tylko w wyjątkowych wypadkach. W każdym razie na pierwszem miejscu należy postawić pływalnie otwarte, nietylko z tego względu, że są tańsze, ale także przeważnie higieniczniejsze. Obok znaczenia zdrowotnego ma pływanie dużą użyteczność życiową, a także wartość wychowawczą, zwłaszcza wtedy, gdy się je łączy z ratowaniem tonących. To też zasada, że „każde dziecko po ukończeniu szkoły powszechnej powinno umieć przynajmniej pisać, czytać i pływać", powinna znaleźć swe praktyczne rozwiązanie przy współudziale wszystkich czynników, z których najważniejszym jest i będzie zawsze nauczyciel. Rozróżniamy wiele sposobów pływania,

z których powinniśmy wybrać dla klas niższych najzdrowszy i najbardziej użyteczny, odkładając wyuczenie innych sposobów na czas późniejszy. Każdy z tych sposobów posiada pewne właściwe sobie zalety, lecz również pewne braki. Tak więc pływanie piersiowe jest najłatwiejszym sposobem pływania ze względu na zgodną naogół koordynację ramion i nóg i łatwość oddechu; umożliwia ono dalekie pole widzenia na powierzchni wody, a także jest użyteczne przy ratowaniu tonących. Pływanie piersiowe ma jednak jedną ujemną stronę: mniej się nadaje do szybkiego pokonywania przestrzeni. Znacznie szybszym sposobem pływania jest pływanie bokiem, które jest również pożyteczne przy ratowaniu tonących, lecz użycza tylko połowy pola widzenia. Również pływanie nawznak (grzbietowe) jest konieczne przy ratowaniu tonących. Jakkolwiek nie daje ono prawie żadnego pola widzenia, umożliwia natomiast wypoczynek, gdyż czynność oddechowa w tem położeniu jest łatwa. Pływanie „crawlem", zarówno piersiowe, jak i grzbietowe, jest sposobem najszybszym, lecz bezużytecznym przy ratowaniu tonących, a zarazem najtrudniejszym ze względu na oddech. Wobec powyższych zalet i braków różnych sposobów pływania, młodzież nasza powinna opanować stopniowo wszystkie sposoby, z których dla szkoły powszechnej i niższych klas gimnazjalnych należy przeznaczyć pływanie piersiowe i grzbietowe, w klasach wyższych zaś inne style oraz ratowanie tonących.

S a n e c z k o w a n i e, n a r c i a r s t w o i ł y ż w i a r s t w o odbywa się na wolnem od pyłu powietrzu i daje wiele sposobności do zahartowania. Narciarstwo jest prócz tego sportem wybitnie turystycznym, nadarzającym wiele sposobności do zetknięcia się z przyrodą i jej odmiennym urokiem w porze zimowej. Stąd dodatni wpływ narciarstwa na układ nerwowy, a także na wyrobienie poczucia piękna w przyrodzie. Prócz tego narty są bardzo ważnym środkiem komunikacyjnym w okresie zimowym, zwłaszcza w czasie wojny. Wprawdzie mniej pierwiastków wychowawczych posiada łyżwiarstwo, lecz jest ono na terenie całej Polski bardziej udostępnione i łączy się z mniejszemi wydatkami. Ma ono doniosłe znaczenie zdrowotne, a prócz tego wpływa na poczucie towarzyskości i piękno postawy i ruchów.

L e k k a a t l e t y k a, na którą składa się bieg, rzut i skok, należy do najstarszych, a zarazem do najbardziej wszechstronnych sportów, mających wpływ na harmonijny rozwój ciała, a zarazem na ważne życiowo sprawności, zwłaszcza w wyszkoleniu żołnierza. Niezdrowym w niej objawem jest specjalizacja wyłącznie w jednym kierunku (jak np. wyłącznie w biegu, rzucie lub skoku), a zwłaszcza dążność do pobijania rekordów *(„rekordomanja")*. Przeciwdziała temu częściowo państwowa odznaka sportowa (P. O. S.).

W i o ś l a r s t w o, podobnie jak pływanie, należy do najzdrowszych sportów wodnych. Rozróżniamy w niem wioślarstwo sportowo- regatowe i sportowo-turystyczne. Pierwsze wymaga drogiego taboru wioślarskiego (łodzie rasowe) i łączy się z zawodami, wymagającemi przebycia ściśle określonych przestrzeni w jak najkrótszym czasie. Drugie można uprawiać na różnych łodziach, a także na kajakach, sporządzonych przeważnie przez uczniów. Ostatnio zaczęły się rozpowszechniać „biegi kajaków" z wielką szkodą dla wioślarstwa turystycznego, tembardziej, że sposób wiosłowania na kajaku (wyłącznie rękami) łączy się z szybkiem zużyciem energji i wślad za tem z przemęczeniem serca. Młodzież szkolna może uprawiać wyłącznie wioślarstwo sportowo-turystyczne, i to z tem zastrzeżeniem, że do łodzi może wsiąść tylko uczeń umiejący pływać i oswojony z ratowaniem tonących. Pod powyższemi warunkami sport ten powinien być szeroko rozpowszechniony i udostępniony dla młodzieży obu płci.

W a l k a w r ę c z, podobnie jak gry, łączy się z podtrzymaniem, a zarazem przeobrażeniem instynktów, a w szczególności instynktu walki. Prócz tego chodzi tu o wyuczanie się i nabycie wprawy w praktycznem zastosowaniu chwytów, potrzebnych w obronie i w ubezwładnianiu przeciwnika w myśl zasady, że „jeżeli nie chcesz być pokonany, bądź zawsze przygotowany do obrony".

Do sportów zasługujących na szerokie rozpowszechnienie w szkole średniej należy s t r z e l e c t w o, które powinno być poprzedzone w szkole powszechnej przez łucznictwo, a zwłaszcza strzelectwo z kuszy. Sport strzelecki ma nietylko znaczenie użyteczności życiowej, lecz także wychowawcze. Uczy obchodzić się z bronią i zapobiega w ten sposób licznym niebezpiecznym wypadkom, oraz łączy się z często powtarzającemi się momentami wewnętrznego skupienia, tak dodatnio oddziaływującemi na układ nerwowy. Z powyższych względów ćwiczenia przygotowawcze „oka i ręki", strzelanie, a także zawody strzeleckie przedstawiają bardzo poważną wartość wychowawczą.

12. Wycieczki stanowią odrębny dział w wychowaniu fizycznem. Rozróżniamy wycieczki naukowe, o pewnych ściśle określonych celach, i wycieczki o charakterze sportowym. Odrębnym typem wycieczek są t. zw. wycieczki krajoznawcze, łączące w sobie pierwiastki naukowe i sportowe. Te ostatnie najbardziej się nadają na okres feryj zimowych i letnich, lecz wymagają starannego przygotowania naukowego, sportowego oraz zżycia się zespołów. Pierwsze dwa warunki osiąga się przez częstsze wycieczki, początkowo pół- i jednodniowe (począwszy od pierwszej klasy szkoły powszechnej), a następnie, t. j. od drugiej gimnazjalnej, również kilkudniowe. Trzeci warunek osiąga się przez odpowiedni dobór zespołu i zżycie się jego podczas wycieczek kilkudniowych w tym samym składzie uczestników. Obecnie wycieczki kilkudniowe są w Polsce znacznie ułatwione przez stale liczbowo wzrastające „domy wycieczkowe", organizowane już od szeregu lat przez Wydział Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej Ministerstwa W. R. i O. P. Początek powyższej instytucji dał ś. p. dr. Stanisław Kopczyński.

DOBÓR ŚRODKÓW W RÓŻNYCH FAZACH ROZWOJU.

13. Okres przedszkolny. Dziecko rozwija się fizycznie i duchowo dzięki wrodzonym zdolnościom do r u c h u, dzięki m o w i e i s p o ł e c z n o ś c i.

Ruch dziecka przejawia się w zabawie, która wypełnia prawie wszystkie chwile jego życia. Małe dziecko nie bawi się tylko wtedy, gdy śpi, je, lub gdy jest chore. Początkowo zabawa ta polega na nieskoordynowanych ruchach rąk i nóg, którym towarzyszą również nieartykułowane dźwięki, a następnie gaworzenie. Wszystko to robi początkowo wrażenie bezcelowości. W rzeczywistości dziecko przygotowuje się w ten sposób do raczkowania, stania i chodzenia, a przez gaworzenie do mówienia. Umiejętność chodzenia i dzięki niej swobodna zmiana miejsca umożliwia dziecku czynienie drogą zabaw doświadczeń na własną rękę. Zabawy te są „nieświadomem ćwiczeniem" narządów czucia i ruchu. Równocześnie rozwijają one uwagę i spostrzegawczość, a zczasem również myślenie. Odbywa się to zwolna i stopniowo, gdyż narządy ciała i procesy psychiczne potrzebują czasu do swego rozwoju. Początkowo chodzi wyłącznie o formę ruchu, a nigdy o treść, i stąd pozorna bezcelowość w tej aktywności dziecka. W rzeczywistości jest to okres p o c z ą t k o w e g o i n i e ś w i a d o m e g o **p r z y g o t o w y w a n i a s i ę** do walki o byt drogą zabawy, przy

stałem współdziałaniu fantazji, która jest głównym czynnikiem w zainteresowaniu, a zarazem chroni dzieci przed niebezpieczeństwami, na jakie byłyby narażone z powodu braku doświadczenia i z powodu naiwności.

W tej początkowej fazie rozwoju wychowanie fizyczne ogranicza się do dobrych warunków higjenicznych. To też dziatwa powinna w tym okresie nietylko wiele przebywać, lecz również w dzień sypiać na wolnem powietrzu, i to bez względu na porę roku. Dzieci aż do 5 roku życia bawią się same, przyczem zabawy te nie są pozbawione cech twórczości. Dlatego nie należy im narzucać tematu do zabaw. Należy im raczej stwarzać warunki do samodzielnego nabywania w tych zabawach najprostszych sprawności.

Odmiennie zachowuje się dziecko po nabyciu tych sprawności. Przedewszystkiem zaczyna je zaciekawiać sprawność drugiego dziecka. Z tego względu zaczyna się samo już nudzić i chętnie bawi się w nielicznem towarzystwie, przyczem zachowuje się tak, jakby widziało wyłącznie rówieśnika najbliższego. Jest to okres uczenia się od towarzysza zabawy i zbierania tą drogą dalszych doświadczeń.

14. Pierwsze lata szkolne. Wstąpienie do szkoły może być przyczyną opóźnienia lub nawet wstrzymania rozwoju fizycznego, o ile warunki w szkole są niekorzystne. Ten ujemny wpływ życia szkolnego najbardziej odbija się zwłaszcza na dzieciach słabszych, których organizmy są mniej odporne. Jest on widoczny zewnętrznie w budowie dziecka oraz w mniej swobodnych ruchach. Pierwszem zadaniem szkoły wobec tego jest przeciwdziałanie ujemnym wpływom, a zarazem pomoc w naturalnym rozwoju organizmów.

W związku z rozwojem fizycznym i duchowym dziatwy szkoły powszechnej należy podkreślić, że jej właściwości w wieku 7 — 9 lat wymagają ruchu, rozłożonego na wielkie masy mięśniowe. Ruch ten powinien być żywy, lecz krótkotrwały. Powinien on mieć wyraźny wpływ na normalne tworzenie się wygięć kręgosłupa, w szczególności zaś powinien on przeciwdziałać nadmiernej krzywiźnie lędźwiowej. Ujemny wpływ miałyby w tym okresie wszelkie ćwiczenia zlokalizowane, zwłaszcza te, które wymagają dokładności w wykonaniu, a także — i to najbardziej — ćwiczenia siłowe. Pod względem wychowawczym wysuwa się na pierwszy plan konieczność zainteresowania dziatwy, obok częstszych, jakkolwiek krótkotrwałych, skupień wewnętrznych.

Mówiliśmy już o tem, że w wychowaniu fizycznem nie możemy ograniczać się wyłącznie do ruchu, lecz równie musimy uwzględnić te warunki higjeniczne, na które możemy mieć wpływ bezpośredni lub pośredni. Wpływ bezpośredni dotyczy czystości i temperatury w budynku szkolnym, oraz przewietrzania izb szkolnych podczas przerw i ćwiczeń śródlekcyjnych. Prócz tego możemy pośrednio wpływać na życie higjeniczne dziatwy przez stały kontakt z opieką domową. Chodzi tu mianowicie o czystość i właściwe ubieranie dzieci, o ubrania do ćwiczeń gimnastycznych, zabaw i gier, pływania i wycieczek, oraz o celowy rozkład dnia ucznia. Musimy zatem uwzględnić warunki, wśród jakich dziecko pracuje, wychodząc z założenia, że im gorsze są warunki higjeniczne w domu rodzicielskim, tem potrzebniejsze jest dobre wychowanie fizyczne w szkole. W szkole powszechnej, wobec istniejących warunków, na pierwszem miejscu postawimy zabawy i gry, następnie wycieczki i sporty (pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo), a wkońcu gimnastykę. W rzeczywistości to zróżnicowanie wystąpi wyraźniej dopiero od klasy 3, gdyż w klasie 1 i 2 najpraktyczniej stosować między innemi powiastki ruchowe, w których można uwzględnić z powodzeniem zabawy i ruchy gimnastyczne w formie zabawowej,

co nie może zresztą krępować nauczyciela w przeprowadzaniu lekcyj boiskowych z przewagą zabaw, a zwłaszcza zabaw ze śpiewem. Najbardziej nadawałyby się dla tego wieku dobrze podpatrzone ruchy zwierząt, np. chód i bieg na czworakach, lot ptaków, żabie i zajęcze skoki. Ćwiczenia te wzmocnią mięśnie, podtrzymujące poszczególne kręgi w ich położeniu, i w ten sposób wpłyną na wytworzenie się właściwych krzywizn kręgosłupa, a tem samem na prawidłową postawę i ruchowość w stawach, a prócz tego zaostrzą spostrzegawczość dziecka w stosunku do świata zwierzęcego. Ćwiczenia te mają równocześnie dodatni wpływ na tworzenie się krwi, gdyż łączą się z ruchami wielkich mas mięśni. Mogą one być przytem krótkotrwałe, gdyż można je przerwać w każdej chwili, t. j. nawet po kilkakrotnem wykonaniu. Są one dla dziatwy w tym wieku łatwe i mało męczące, gdyż wynikają prawie bezpośrednio z ruchów dziedzicznych (np. chód i bieg na czworakach). Ponieważ dotyczą one przytem świata realnego, w którym dziatwa w tym okresie bezpośrednio żyje i stara się z nim zapoznać, są dla niej interesujące. To też mogą być dobrym środkiem wychowawczym obok zabaw i gier ruchowych. Przez właściwy dobór zabaw i gier ruchowych (głównie na świeżem powietrzu) i żywy w nich współudział podtrzymamy i rozwiniemy u dziatwy dobry nastrój i wpłyniemy na jej wolę, a także na doskonalenie zmysłów. Łącząc z zabawą śpiew, a szczególnie uzewnętrzniając ruchem treść pieśni, wpłyniemy na rozwój wyobraźni twórczej, a zarazem na wzmocnienie głosu i dokładność w wymowie. Stwarzając pozorne niebezpieczeństwa i zestawiając środki ratunku (kładki i kamienie wystające, drabinki sznurowe i t. p.), zaprawiamy je do życia praktycznego. Tak będziemy postępowali z dziatwą pod względem fizycznym normalną. Niestety, prócz niej istnieje dziatwa o wybitnie zapadłej klatce piersiowej, wyjątkowo słabych mięśniach grzbietu lub z nadmierną krzywizną kręgosłupa (boczną, szyjną, piersiową lub lędźwiową). Dziatwa ta wymaga osobnych zabiegów ortopedycznych i indywidualnych starań.

15. Okres 9 — 11 lat. W miarę zbliżania się do okresu równowagi fizycznej i duchowej dziatwa traci na żywej wyobraźni, zyskuje natomiast na zdolności w ocenie swych sił, a zarazem na sprawności (zwiększona zdolność w koordynacji). Dziecko, uświadomiwszy sobie poczucie swej małowartościowości, stara się ją zwalczać, porównywując swe siły ze siłami swych rówieśników. Łączy się to z silnie występującym w tym okresie instynktem walki. To też dziatwa w tym czasie, a zwłaszcza chłopcy, biją się między sobą bez jakiejkolwiek przyczyny, wyłącznie dla wypróbowania swych sił. Podtrzymanie instynktu walki jest ważne ze względu na walkę o byt, a zwłaszcza ze względu na obronę granic Rzeczypospolitej. Należy to jednak robić z równoczesnem o p a n o w a n i e m t e g o i n s t y n k t u, a zarazem przeciwdziałaniem wszelkiej brutalności. Ideałem naszych dążności w tym kierunku powinien być mistrz w samoobronie i natarciu, który jest łagodny i skromny, lecz, zmuszony okolicznościami, walczy zwycięsko. Powyższą właściwość musimy rozwijać u naszej dziatwy konsekwentnie już od 9 roku życia, przeobrażając, a zarazem podtrzymując jej instynkt walki w grach i w formach przygotowawczych do walki wręcz, a także w łatwych walkach wręcz. Prócz tego wprowadzamy w tym okresie wiele pierwiastku współzawodnictwa do szybkich zbiórek, a nawet do niektórych ćwiczeń gimnastycznych, mianowicie tam, gdzie chodzi o szybkość w wykonaniu (np. przeploty) lub dokładność w wykonaniu (np. ćwiczenia kształtujące ruch).

O ile w poprzedniej fazie rozwoju (w klasie 1 i 2) stosowaliśmy również podczas gimnastyki ruchy wyłącznie w formie zabawowej, mającej bezpośredni związek z życiem, jakkolwiek zabarwiony często fantazją, to obecnie za-

czynamy stosować już łatwe ćwiczenia gimnastyczne w formie ścisłej, a przedewszystkiem ćwiczenia, poprawiające postawę, wykonywane w pozycjach izolowanych (w siadzie skrzyżnym lub o nogach ugiętych i w leżeniu przodem lub tyłem). Z zabaw i gier należy przygotować dziatwę do takich gier drużynowych, jak kwadrant i palant, a równocześnie należy wyuczyć dziatwę w tym okresie pływania, jazdy na łyżwach i, gdzie warunki na to zezwalają, również na nartach.

16. Wiek pokwitania. W miarę zbliżania się do okresu szybkiego wzrostu, a zarazem przekory (11 lat), powinna dziatwa opanować wszystkie ścisłe formy najprostszych pozycyj i ruchów gimnastycznych. Jest to konieczne nietylko ze względu na możność częstego opanowywania się i przez to wpływu na wolę, lecz także z tego względu, że okres ten jest zarazem okresem „wydłużania się” (12—15 lat), wobec czego szybko wydłużone mięśnie wymagają ukształtowania i wzmocnienia. To też ścisłość w formie będzie dotyczyła przedewszystkiem ćwiczeń, kształtujących mięśnie pod względem ich właściwej długości. Równocześnie należy wdrożyć układ nerwowy oraz przyzwyczaić płuca i serce do pracy w odmiennych warunkach. W tym celu należy wyjść od sprawności fizycznych, nabytych w poprzedniej fazie rozwoju (chód, bieg, skok, pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo), i należy doskonalić poprzednio nabytą formę ruchu, dążąc do precyzji w wykonaniu. Ta dążność do poprawy formy ruchu, i w związku z tem wpływ na poczucie piękna, są szczególnie ważne w okresie pokwitania, wymagającego ochrony organizmu oraz wielkiej wyrozumiałości. Dlatego w tym okresie nie będziemy żądali wyników, a zawody będą się ograniczały do współzawodnictwa, wymagającego mniejszych wysiłków, t. j. łatwych gier, jazdy figurowej na łyżwach, zawodów w strzelaniu o odznakę strzelecką, i do prób sprawności o P. O. S.

17. Po wieku pokwitania. O formę ruchu, wydoskonaloną w okresie pokwitania, należy oprzeć dążność do wyników we wszystkich sportach w ostatnich klasach gimnazjalnych i licealnych. Młodzież tych klas powinna przekonywać się o stopniu swej sprawności nietylko podczas lekcyj, lecz również podczas zawodów międzyklasowych i międzyszkolnych. Powinna się ona odznaczać — dzięki dobremu doborowi ćwiczeń gimnastycznych — właściwą długością i grubością mięśni oraz usportowieniem we wszystkich gałęziach sportów, mających użyteczność życiową.

W szczególności ćwiczenia gimnastyczne młodzieży żeńskiej i męskiej będą się zasadniczo różniły nietylko doborem ćwiczeń, lecz również sposobem wykonania. Cechą gimnastyki żeńskiej będzie miękkość, ciągłość ruchu, rytm i piękno w kombinacjach ćwiczeń. W gimnastyce męskiej nie będziemy wprawdzie lekceważyli powyższych właściwości, lecz równocześnie będziemy dążyli do wyrabiania siły, większej sprawności, wytrwałości i wytrzymałości oraz szybkiej orjentacji i decyzji. Powyższe różnice wystąpią również w sporcie młodzieży żeńskiej i męskiej. Wprawdzie w usportowieniu obojga płci postawimy na pierwszem miejscu użyteczność życiową, jest ona jednak inną u młodzieży żeńskiej i męskiej.

Cechą pierwszej jest łagodność i obowiązkowość oraz wytrwałość w takiej pracy, która nie łączy się z gwałtowniejszemi wstrząsami nerwowemi. Tych bowiem najczęściej nie znosi znacznie słabszy niewieści układ nerwowy. To też młodzież żeńska powinna rzadziej uczestniczyć w zawodach, i to głównie w międzyklasowych, a wyjątkowo międzyszkolnych, przyczem współzawodnictwo z młodzieżą męską powinno być zupełnie wykluczone. Powinna ona opanować przedewszystkiem te sporty, które ze względu na swą użyteczność życiową przedstawiają pierwszorzędną wartość, a więc pływanie, wioślarkę, sa-

neczkowanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, jazdę na rowerze i strzelanie z łuku oraz z broni małokalibrowej, przyczem współzawodnictwo w wioślarce i jeździe na rowerze jest zupełnie wykluczone, w innych zaś sportach powinno być ograniczone do minimum.

Cechą młodzieży męskiej jest siła, większa energja, wytrwałość i wytrzymałość oraz silniej rozwinięty instynkt walki. Do powyższych cech należy dostosować kierunek usportowienia, którego podstawą będą ćwiczenia lekkoatletyczne, a więc bieg, skok i rzut. Zwłaszcza bieg, który ćwiczy płuca i serce, wskutek czego przygotowuje te organy do takich sportów, jak pływanie, narciarstwo, wioślarstwo, jazda na rowerze, oraz dalekie marsze, powinien być stosowany częściej, lecz zawsze we właściwej mierze, t. j. w łączności ze zdrowiem. Nie zaniedbamy również wpływu na podtrzymanie a zarazem doskonalenie instynktu walki w grach drużynowych i w zawodach we wszystkich sportach, z wyjątkiem wioślarstwa i jazdy na rowerze. Zawody te mogą być zawodami międzyklasowemi, międzyszkolnemi, a także międzykuratoryjnemi, lecz zawsze zespołowemi i przeważnie na wielobojach. W ich skład powinno wejść również strzelanie.

18. Przegląd przebiegu wychowania fizycznego. Streszczając się, należy podkreślić, że od 6—8 lat stosujemy ruch w formie zabawowej, tkwiącej w fantazji dziecka. Następnie, t. j. do 9 lat stosujemy w dalszym ciągu ruch w formie zabawowej, mający jednak bezpośrednią łączność ze światem rzeczywistym. Chodzi tu mianowicie o jak najkorzystniejsze posługiwanie się zmysłami i sprawnością w zwykłych warunkach życiowych. To też w tym czasie powinna dziatwa nietylko rozróżniać barwy, do czego w rzeczywistości jest zdolna już na długo przed okresem nauki szkolnej, lecz także powinna wykazać umiejętność w samodzielnem posługiwaniu się podczas zabaw barwnemi światłami, jako to sygnałami kolejowemi na „wjazd i zatrzymanie pociągu" i wogóle powinna poznać najprostsze sygnały, powszechnie stosowane na kolejach i ulicach. W tym okresie nie wprowadzamy jeszcze pierwiastku współzawodnictwa poza łatwemi grami ruchowemi. Stanie się to natomiast w okresie równowagi fizycznej i duchowej, który to czas wykorzystamy prócz tego należycie na opanowanie podstawowych sprawności fizycznych o użyteczności życiowej, t. j. prócz biegu, rzutu, skoku i pływania, jazdy na łyżwach, rowerze i nartach.

W każdym razie dziatwa, opuszczając 7 klasę szkoły powszechnej, powinna być wdrożona do życia higjenicznego, odznaczać się dobrą budową oraz podstawową lecz wszechstronną sprawnością fizyczną. Począwszy od klasy 3, powinna się stopniowo zapoznawać podczas zabaw i gier ruchowych, a zwłaszcza gier polowych, ze znakami Morsego i semaforami. Prócz tego powinna być tak uświadomiona, aby mogła się w przyszłości usportowić w duchu społeczno-wychowawczym.

W okresie pokwitania, na które przypada nagłe wydłużenie całego ciała oraz ważne przemiany wewnętrzne, będące w związku z dojrzewaniem płciowem — łagodny i interesujący dobór ćwiczeń wpłynie dodatnio na nastrój młodzieży i na jej upodobania, a także na wolę i życie zespołowe. W ostatnich klasach szkoły średniej będziemy wprawdzie dążyli do uzyskania wyników we wszystkich sportach, lecz zawsze w myśl przytoczonej już zasady Linga, że „organizm niećwiczony nie rozwija się, ale ćwiczony nadmiernie marnieje".

WIADOMOŚCI BIBLJOGRAFICZNE:

1. BINET A.: Pojęcia nowoczesne o dzieciach, 1918. 2. BOVET P.: Instynkt walki, 1928. 3. ZNANIECKI F.: Socjologja wychowania, 1928. 4. PIASECKI E.: Dzieje wychowania fizycznego, 1929. 5. ZIENKOWSKI W.: Psychologja dziecięctwa, 1929. 6. BOGDANOWICZ J.: Zarys rozwoju fizycznego dziecka, 1930. 7. BALEY ST.: Psychologja wieku dojrzewania, 1931. 8. PIASECKI E.: Teorja wychowania fizycznego, 1931, 9. KREUTZ M.: Rozwój psychiczny młodzieży, 1932. 10. KRAWCZYK M.: Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej, 1933. 11. SIKORSKI W.: Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej, 1934. Gimnastyka cz. I i II, 1930.

12. ADLERZ E. i BERGVAL H.: Kappsimning, 1927. 13. DIEM K.: Theorie der Gymnastik, 1930. 14. SANDER F.: Die Mobilität der Kinder im Grundschulalter, 1930. 15. BERGER F.: Körperbildung als Menschenbildung, 1931. 16. BJÖRKSTEN ELLI: Kvinnogymnastik, 1932.

SPIS TREŚCI: